



GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ OCAK 2019 ÖĞLE YEMEK MENÜSÜ

| PAZARTESİ | SALI | ÇARŞAMBA | PERŞEMBE | CUMA | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | 01/01/2019 | 02/01/2019 | 03/01/2019 | 04/01/2019 | | | | | |
| | | EZOĞELİN ÇORBA ETLİ TAZE FASULYE BULGUR PİLAVI | 193 KAL 200 KAL 346 KAL | TAVUK SUYU ÇORBA ETLİ BIBER DOLMA SU BÖREĞİ | 139 KAL 226 KAL 370 KAL | YAYLA ÇORBA TAVUK SARMA SPAGETTİ | 182 KAL 375 KAL 296 KAL | | |
| | YENİ | ARMUT HAVUCDİLİMİ TATLISI | 75 KAL 408 KAL | PORTAKAL PASTA | 75 KAL 300 KAL | ELMA PEYNİR TATLISI | 75 KAL 270 KAL | | |
| | YILINIZ | ZY. YAPRAK SARMA DİY. ET HAŞLAMA | 100 KAL 380 KAL | ZY. BROKOLİ DİY. BAGET HAŞLAMA | 100 KAL 380 KAL | ZY. KABAK DİY. BEZELYE | 100 KAL 100 KAL | | |
| | KUTLU | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL | | |
| | OLSUN | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUÇ SALATA MAKARNA SALATASI MANTAR SALATASI MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA HUMUS HAVUÇ TARATOR MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 70 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUÇ SALATA KISIR PIYAZ MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL | | |
| 07/01/2019 | 08/01/2019 | 09/01/2019 | 10/01/2019 | 11/01/2019 | | | | | |
| DOMATES ÇORBA ROSTO KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI | 166 350 420 | EZOĞELİN ÇORBA BALIK TAVA/ PATATES SPAGETTİ | 193 KAL 458 KAL 296 KAL | ARPA ŞEHRİYE ÇORBA ÇİN USULÜ PİLİC KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI | 120 KAL 400 KAL 296 KAL | NANELİ YOĞURT ÇORBA PATLICAN MUSAKKA BULGUR PİLAVI | 176 KAL 320 KAL 346 KAL | MERCİMEK ÇORBA DANA BİFTEK PİRİNÇ PİLAVI | 178 KAL 430 KAL 420 KAL |
| ELMA CEV.KADAYIF | 75 KAL 418 KAL | PORTAKAL İRMİK HELVASI | 75 KAL 400 KAL | MANDALİNA HAŞHAŞLI TATLI | 75 KAL 397 KAL | KİVİ PROFİTEROL | 75 KAL 296 KAL | ELMA CEV. KABAK TATLISI | 75 KAL 359 KAL |
| ZY. PIRASA SEBZE GRATEN | 100 KAL 380 | ZY. İSPANAK DİY. SEBZE SOTE | 100 KAL 225 KAL | ZY. SAKSUKA DİY. TON BALIK | 100 KAL 190 KAL | ZY. BARBUNYA DİY. HİNDİ | 100 KAL 380 KAL | ZY. TAZE FASULYE DİY. KARNABAHAHAR | 100 KAL 100 KAL |
| YOĞURT | 121 | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL |
| COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUÇ SALATA ZEYTİN SALATASI YOĞ. KAPYA MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA TURP MISIR SALATASI MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUÇ SALATA ACILI EZME İTALYAN SALATA MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 30 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA KARİŞİK TURSU CACIK MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 40 KAL 30 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK HAVUÇ SALATA ÇİĞ KÖFTE AMERİKAN SALATA MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 50 KAL 10 KAL |
| 14/01/2019 | 15/01/2019 | 16/01/2019 | 17/01/2019 | 18/01/2019 | | | | | |
| SEBZE ÇORBA İÇLİ KÖFTE MANTI | 100 430 410 | TAVUKSUYU ÇORBA ETLİ TAZE FASULYE PATATESLİ BÖREK | 139 KAL 200 KAL 370 KAL | NANELİ YOĞURT ÇORBA TAVUK ŞİŞ BULGUR PİLAVI | 176 KAL 368 KAL 346 KAL | MERCİMEK ÇORBA ETLİ BEZELYE SPAGETTİ | 178 KAL 260 KAL 420 KAL | TARHANA ÇORBA ET DÖNER PİRİNÇ PİLAVI | 105 KAL 430 KAL 420 KAL |
| MANDALİNA KAZANDİBİ | 75 KAL 200 KAL | PORTAKAL TRİLECE | 75 KAL 300 KAL | ELMA KESKÜL | 75 KAL 200 KAL | MUZ TULUMBA | 75 KAL 350 KAL | KİVİ AYVA TATLISI | 75 KAL 205 KAL |
| ZY. KAPYA DİY. SEBZE GRATEN | 100 KAL 180 KAL | ZY. YAPRAK SARMA DİY. IZGARA TAVUK | 100 KAL 380 KAL | ZY. BROKOLİ DİY. KÖFTE | 100 KAL 380 KAL | ZY. KEREVİZ DİY. KARNABAHAHAR | 100 KAL 100 KAL | ZY. MANTAR DİY. TON BALIĞI | 100 KAL 190 KAL |
| YOĞURT | 121 | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL | AYRAN | 63 KAL |
| COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA JULYEN SALATA HAVUÇ TARATOR MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUÇ SALATA JAPON SALATA KISIR MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA CERKEZ SALATA SOSLU PEYNİR TOPLARI MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 70 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUÇ SALATA BUĞDAY SALATASI HAYDARI MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 40 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA MERCİMEK KÖFTE YOĞURTLU KABAK TARATOR MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 50 KAL 10 KAL |
| 21/01/2019 | 22/01/2019 | 23/01/2019 | 24/01/2019 | 25/01/2019 | | | | | |
| DOMATES ÇORBA IZGARA KÖFTE BULGUR PİLAVI | 166 380 KAL 346 | DÜĞÜN ÇORBA PASTIRMALI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI | 122 KAL 255 KAL 420 KAL | ALACA ÇORBA BALIK TAVA /GARNİTÜR SPAGETTİ | 120 KAL 458 KAL 296 KAL | TARHANA ÇORBA YAYLA SOSLU PİLİC ŞARK PILAVI | 105 KAL 380 KAL 296 KAL | VEZİR ÇORBA ARNAVUT ÇİĞERİ MAKARNA | 190 KAL 513 KAL 296 KAL |
| PORTAKAL TAVUK GÖĞÜSÜ | 75 KAL 200 KAL | MUZ SEKERPALE | 75 KAL 364 KAL | MANDALİNA TAHİN HELVA | 75 KAL 337 KAL | ELMA KREM ŞOKELLA | 75 KAL 200 KAL | PORTAKAL CEV.KABAK TATLISI | 75 KAL 359 KAL |
| ZY. İSPANAK DİY. ET HAŞLAMA | 100 KAL 380 | ZY. KABAK DİY. BEZELYE | 100 KAL 100 KAL | ZY. TAZE FASULYE DİY.KÖFTE | 100 KAL 380 KAL | ZY. SAKSUKA DİY. TAZE FASULYE | 100 KAL 100 KAL | ZY. BROKOLİ DİY.TAVUK IZGARA | 100 KAL 380 KAL |
| YOĞURT | 121 | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL |
| COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUÇ SALATA MISIR SALATASI YOĞ. BIBER KIZARTMA MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA TURP CACIK MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 40 KAL 30 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUÇ SALATA TURP HUMUS MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 70 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA JULYEN SALATA NOHUTLU TABBULE MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK HAVUÇ SALATA ÇİĞ KÖFTE PANCO MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 50 KAL 10 KAL |
| 28/01/2019 | 29/01/2019 | 30/01/2019 | 31/01/2019 | | | | | | |
| MERCİMEK ÇORBA TAVUK ŞİNİTEL PİRİNÇ PİLAVI | 178 450 KAL 420 | TAVUKSUYU ÇORBA ETLİ MANTAR SOTE BULGUR PİLAVI | 139 KAL 370 KAL 346 KAL | MİNİSTORE ÇORBA EKŞİLİ KÖFTE SPAGETTİ | 110 KAL 350 KAL 296 KAL | TAVUK SUYU ÇORBA ETLİ KABAK DOLMA SU BÖREĞİ | 139 KAL 226 KAL 370 KAL | | |
| MANDALİNA SARAY SARMA | 75 KAL 408 KAL | ELMA FİRİN SÜTLAÇ | 75 KAL 322 KAL | KİVİ KALBURABASTI | 75 KAL 312 KAL | PORTAKAL PASTA | 75 KAL 300 KAL | | |
| ZY. KARNABAHAHAR DİY. KÖFTE | 100 KAL 380 | ZY. YAPRAK SARMA DİY. BAGET HAŞLAMA | 100 KAL 380 KAL | ZY. KAPYA DİY. ET HAŞLAMA | 100 KAL 380 KAL | ZY. BARBUNYA DİY. TAZE FASULYE | 100 KAL 100 KAL | | |
| YOĞURT | 121 | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL | YOĞURT | 121 KAL | | |
| COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUÇ SALATA JULYEN SALATA PEMBE SULTAN MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA SOSLU PEYNİR TOPLARI HAYDARI MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 70 KAL 40 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA HAVUÇ SALATA COLESLAW SALATA KISIR MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL | COBAN SALATA GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA MUHAMMARA AMERİKAN SALATA MAYDANOZ/DEREOTU | 30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 50 KAL 10 KAL | | |

PROJE YÖNETİCİSİ
YASEMİN ŞAHİN

BÖLGE MÜDÜRÜ
UĞUR SENEL

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI
YUSUF GOCUK